



Zusammenhang von Herzratenvariabilität, Achtsamkeit und Burnout bei Studenten

Exposé zur Masterarbeit von Anett Ruppelt und Eileen Richter

Das Auftreten des Burnoutsyndroms, ein Zustand vollständiger Erschöpfung, ist in den letzten Jahren unter der Allgemeinbevölkerung kontinuierlich ansteigend (Litzcke et al., 2013; BKK-Gesundheitsreport, 2011). Bis heute gibt es keine einheitliche Definition des Phänomens. Nach Maslach und Leiter (2001) umfasst das Syndrom des Burnout drei Subdimensionen, die mit dem Maslach Burnout Inventory (MBI; Maslach & Jackson, 1981) erfasst werden können: 1. Emotionale Erschöpfung/rasche Ermüdung, 2. Depersonalisierung/Gleichgültigkeit im sozialen Kontakt, 3. Reduzierte persönliche Leistungsfähigkeit im Beruf/Unzufriedenheit mit der eigenen Leistung. Auch unter Studenten stellt Burnout ein ernst zu nehmendes Thema dar. Verschiedene Studien weisen darauf hin, dass die Studierenden ein hohes Maß an emotionaler Erschöpfung zeigen und zu allgemeiner Überlastung tendieren (Gusy, Lohmann, & Drewes, 2010; Pfleging & Gerhardt, 2013; Liebold, 2011). Der MBI existiert in einer von Schaufeli, Martinez, Pinto, Salanova, & Bakker (2002) speziell für Studenten entwickelten Version (MBI-SS), in der Burnout als „Erschöpfung in Folge zu großer Studienanforderungen, die zu einer Abwertung des Studiums und langfristig zu einem Gefühl der Inkompetenz im Studium führt“ (Gusy et al., 2010, S. 272) beschrieben wird. Wir wollen mittels dieses Fragebogens in der deutschen Version von Gumz, Erices, Brähler, & Zenger (2013) die Ausprägung des Burnoutsyndroms unter Chemnitzer Psychologiestudenten erfassen und Zusammenhänge zu den Konstrukten

Achtsamkeit und Herzratenvariabilität (HRV) untersuchen.

Achtsamkeit ist eine bestimmte Form der Aufmerksamkeitslenkung sowie die Fähigkeit, jeden Augenblick bewusst wahrzunehmen (Kabat-Zinn, 2011). Shapiro und Carlson (2011) bezeichnet sie als natürliche menschliche Fähigkeit, die nach Brown und Ryan (2003) eine selbstregulierende Funktion besitzt. Ein höheres Ausmaß an Achtsamkeit führt zu einer besseren Regulation in stressigen Situationen (Weinstein, Brown & Ryan, 2009). Zur Erfassung der dispositionellen Achtsamkeit steht uns die Mindful Attention and Awareness Scale (MAAS) von Brown und Ryan (2003) in der deutschen Version von Michalak, Heidenreich, Ströhle & Nachtigall (2008) zur Verfügung.

Die Herzratenvariabilität ist ein Maß für die Schwankungen in der Herzfrequenz. Sie ist mit physischer und psychischer Gesundheit assoziiert und gilt als Indikator für Selbstregulationsstärke (Burg, Wolf & Michalak, 2012). Eine hohe HRV reflektiert ein flexibles Autonomes Nervensystem und somit eine bessere Regulationsfähigkeit (Appelhans & Luecken, 2006) und Anpassungsfähigkeit in Bezug auf Stress (Burg et al., 2012). Sie wird von uns durch ein Kurzzeit-EKG erfasst.

In unserer Studie möchten wir die Beziehungen zwischen Achtsamkeit, HRV und Burnout untersuchen. Wir vermuten, dass Studenten mit einem höheren Maß an Achtsamkeit niedrigere Ausprägungen in Burnout zeigen. Gleichzeitig gehen wir davon aus, dass Studenten mit einer höheren Herzratenvariabilität ebenfalls niedrigere Werte im Burnout Inventar erkennen lassen. Zudem sollten Studenten mit einer höheren Ausprägung in Achtsamkeit eine höhere Herzratenvariabilität zeigen. Zusätzlich vermuten wir, dass die Herzratenvariabilität den Effekt zwischen Achtsamkeit und Burnout mediiert.

Literatur

- Appelhans, B. M., & Luecken, L. J. (2006). Heart Rate Variability as an Index of Regulated Emotional Responding. *Review of General Psychology, 10*, 229-240.
- BKK Bundesverband (2011). Gesundheitsreport 2011. Zukunft der Arbeit. Essen: BKK Bundesverband.
- Brown, K. W., & Ryan, R. M. (2003). The benefits of being present: Mindfulness and its role in psychological well-being. *Journal of Personality and Social Psychology, 84*, 822-848.
- Burg, J. M., Wolf, O. T., & Michalak, J. (2012). Mindfulness as Self-Regulated Attention: Associations with Heart Rate Variability. *Swiss Journal of Psychology, 71*, 135-139.
- Gumz, A., Erices, R., Brähler, E., & Zenger, M. (2013). Faktorstruktur und Gütekriterien der deutschen Übersetzung des Maslach-Burnout-Inventars für Studierende von Schaufeli et al. (MBI-SS). *Psychotherapie Psychosomatik Medizinische Psychologie, 63*, 77-84. doi: 10.1055/s-0032-1323695
- Gusy, B., Lohmann, K., & Drewes, J. (2010). Burnout bei Studierenden, die einen Bachelor-Abschluss anstreben. *Prävention und Gesundheitsförderung, 1-5*. doi:10.1007/s11553-010-0251-4
- Kabat- Zinn, J. (2011). *Gesund durch Meditation – Das große Buch der Selbstheilung*. München: Knaur.
- Liebold, D. (2011). *Der erschöpfte Student – Zum Burnout-Syndrom bei Studierenden*. Unveröffentlichte Diplomarbeit. Technische Universität Chemnitz.
- Litzcke, S., Schuh, H., & Pletke, M. (2013). *Stress, Mobbing und Burn-out am Arbeitsplatz*. Berlin: Springer.

- Maslach, C., & Jackson, S. E. (1981). The Measurement of experienced burnout. *Journal of Occupational Behavior*, 2, 99-113.
- Maslach, C., & Leiter, W. P. (2001). *Die Wahrheit über Burnout: Stress am Arbeitsplatz und was Sie dagegen tun können*. Wien: Springer.
- Michalak, J., Heidenreich, T., Ströhle, G., & Nachtigall, C. (2008). Die deutsche Version der Mindful Attention and Awareness Scale (MAAS): Psychometrische Befunde zu einem Achtsamkeitsfragebogen. *Zeitschrift für Klinische Psychologie und Psychotherapie*, 37, 200-208.
- Pfleging, S., & Gerhardt, C. (2013). Ausgebrannte Studierende: Burnout-Gefährdung nach dem Bologna-Prozess. *Journal of Business and Media Psychology*. Verfügbar unter: <http://journal-bmp.de/2013/06/ausgebrannte-studierende-burnout-gefaehrung-nach-dem-bologna-prozess/> [05.12.2014]
- Shapiro, S., & Carlson, L. (2011). *Die Kunst und Wissenschaft der Achtsamkeit*. Freiburg im Breisgau: Arbor Verlag.
- Schaufeli, W. B., Martinez, I. M., Pinto, A. M., Salanova, M., & Bakker, A. B. (2002). Burnout and Engagement in University Students: A Cross-National Study. *Journal of Cross-Cultural Psychology*, 33, 464-481.
- Weinstein, N., Brown, K. W., & Ryan, R. M. (2009). A multi-method examination of the effects of mindfulness on stress attribution, coping and emotional well-being. *Journal of Research in Personality*, 43, 374-385.